

FICHE RECETTE N°9



PRINTEMPS

VELOUTÉ D'ASPERGES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°10



PRINTEMPS

POLENTA CRÉMEUSE ET ASPERGES VERTES

Pour 2 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°11



PRINTEMPS

RISOTTO DUO D'ASPERGES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°12



PRINTEMPS

ASPERGES À L'HOLLANDAISE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Polenta : 80g
Eau : 270g
Lait : 270g
Parmesan : 50g
+ 10g pour le dressage
Beurre : 20g
Asperges vertes : 300g
Œufs : 2
Sel, huile

Pour un repas complet :

Compléter votre repas avec un fruit en dessert.



PRÉPARATION

1. Plongez les oeufs 6 min dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson avant de les écaler. Réservez.
2. Lavez les asperges, cassez les pieds et écussez-les (enlevez les petits picots à l'aide d'un couteau). Faites-les revenir à feu vif dans un peu d'huile (2min) puis baissez le feu. Ajoutez un filet d'eau et laissez cuire à couvert pendant 5/7 min. Réservez.
3. Dans une casserole, portez l'eau et le lait, avec un peu de sel, à ébullition. Baissez le feu et ajoutez en pluie fine la polenta. Remuez en continu à l'aide d'un fouet. Cuisson 3 min.
4. Hors du feu, incorporez le parmesan et le beurre, mélangez bien.
5. Servez la polenta crémeuse dans des bols avec les oeufs mollets, les asperges et du parmesan sur le dessus.

INGREDIENTS

Asperges blanches : 800g
Pommes de terre : 1kg
Echalotes : 3
Eau : 600ml
Crème fraîche épaisse : 10cl
Sel, beurre, ciboulette

Pour un repas complet :

Accompagnez votre repas de pain complet avec du houmous ou des rillettes.



PRÉPARATION

1. Epluchez généreusement les asperges afin d'enlever les fibres dures externes (notamment pour les grosses asperges). Cassez la base des asperges. Coupez le reste en tronçons. Réservez quelques têtes.
2. Dans une casserole, faites revenir les échalotes dans un peu de beurre. Dès qu'ils sont translucides, ajoutez les asperges, les pommes de terre et du sel.
3. Ajoutez de l'eau jusqu'à la surface des légumes (ajustez les quantités si besoin). Laissez cuire à couvert sur feu moyen pendant 30min..
4. Ajoutez la crème fraîche et mixez bien jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Servez dans des bols avec une tête d'asperge émincée et de la ciboulette hâchée sur le dessus.

INGREDIENTS

Asperges vertes : 800g
Œufs : 4 + 3 jaunes
Beurre : 150g
Jus de citron : 1
Eau froide : 2 C.S
Vinaigre
Sel, poivre

Pour un repas complet :

A accompagner de pommes de terres sautées (200g par personne).



PRÉPARATION

1. Lavez les asperges, coupez les pieds et écussez-les.
2. Cuisez les asperges 6min à la vapeur. Stoppez la cuisson en les plongeant rapidement dans de l'eau froide.
3. Faites bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre. Cassez les oeufs dans un récipient. Quand l'eau bout, baissez le feu, réalisez un tourbillon et ajoutez les oeufs un à un. Faites tourner l'eau pendant 2 à 3 min et récupérez les oeufs avec un écumoire.
4. Préparation de la sauce Hollandaise : fouettez les jaunes d'oeufs avec l'eau, dans une petite casserole, sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux (5min ~). Ajoutez petit à petit le beurre fondu (tiède), tout en continuant à fouetter. Ajoutez le citron et assaisonnez avec du sel et du poivre à votre convenance.
5. Dressez les assiettes avec des pommes de terres sautées, les asperges, l'oeuf poché et arrosez de sauce hollandaise.

INGREDIENTS

Riz à risotto (type carnaroli) : 280g
Asperges vertes : 500g
Asperges blanches : 500g
Echalotes : 4
Eau : 1L
Parmesan : 80g + 10g pour le dressage
Beurre : 40g
Citron : 1
Sel, huile, beurre

Pour un repas complet :

Compléter votre repas avec un dessert protéiné type skyr ou crème aux oeufs.



PRÉPARATION

1. Lavez les asperges et coupez les pieds. Epluchez les asperges blanches. Coupez les asperges en petits tronçons. Epluchez, dégermez et émincez les échalotes.
2. Cuisez les asperges à la vapeur (10min). Réservez.
3. Préparez le bouillon avec l'eau de cuisson des asperges (1L), du sel, les pieds et épluchures d'asperges. Maintenez-le au chaud avec un couvercle.
4. Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes avec du beurre. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne nacré.
5. Ajoutez le bouillon à hauteur en 5 temps en veillant à ce que celui-ci soit totalement absorbé avant d'en rajouter. Mélangez régulièrement et comptez ~25min de cuisson à feu moyen.
6. Ajoutez les asperges (hors pointes), le beurre, le parmesan, le jus de citron et mélangez.
7. Servez le risotto avec les pointes d'asperges, du parmesan et le zeste du citron sur le dessus.